脂肪燃焼！全身シェイプアップ②

脂肪燃焼を促すトレーニングを紹介します！
全身を大きく動かして汗を流し、脂肪を燃焼させましょう！！

【 サイドニーレイズ 】

やり方

①手を頭の後ろに組み、直立姿勢になります
②身体を横に曲げ、肘と膝をタッチさせます
③左右交互に繰り返し行います

○回数：20回×２セット

効果

全身シェイプアップ・脂肪燃焼

【 スタンディングツイストクランチ 】

やり方

①手を後ろに組み、直立姿勢になります
②身体を前方に曲げ、対角の肘と膝を
　タッチさせます

○回数：20回×２セット

効果

全身シェイプアップ・脂肪燃焼